

## 勇敢活出新自我－生命鬥士 許律雯 (節錄文/記者簡宗禹、陳建文)

許律雯是一名「重症肌無力」的患者，最初她曾因為自己的疾病感到低潮，但她並沒有放棄對生命的熱愛。不想讓外婆擔心的許律雯，重拾活力，再度開始與人交流，走出低潮，因此也開始經營「許律雯加油團」的粉絲專頁，藉由分享生命故事，將正能量帶給更多人，鼓勵粉絲們勇敢面對生命的挫折及挑戰。

「其實一開始，心情是無法接受的。」最初許律雯得知自己罹患「重症肌無力」時，無法承受。當看到其他人可以完成自己的夢想，而自己卻因為身體上的疾病必須持續住院時，許律雯感到十分憂鬱，怨懟命運的安排。住院兩個月後，隨著治療過程越來越艱難，她的情緒也直線惡化，在身心靈的折磨下，逐漸覺得看不到希望。

許律雯因病情受憂鬱症狀籠罩了兩年的時光，一直處在絕望之中，在住院期間，她的低落情緒也影響了身旁的家人，家人原先的故作鎮定，也遭動搖，開始無法接受她罹患疾病的事實。

長期的憂鬱，因外婆的一次探視，有了改變。在探視過程中，外婆看見她飽受疾病所苦的模样，心有不捨，難以隱藏心裡的情緒，外婆露出了難過的表情。許律雯看見了外婆的心疼，決定讓自己再度振作，變得堅強起來，開始主動與外人交流，希望可以用樂觀的態度，消解外婆的憂愁。

### 交流所帶來的改變 走出人生低潮

心理醫生建議她，以「文字治癒法」療癒心靈，藉由文字抒發心情，正視憂鬱，改善病情。為此她開始經營自己的臉書粉絲團，在粉絲團上發布文章，記錄自己的心路歷程。在與人交流的過程中，許律雯發現，良善積極的社會互動，改變了她在患病之後的心態，也從為了外婆而「裝出」的堅強，慢慢變成「真正」的堅強。

### 用文章帶來正能量 幫助他人面對人生

走出低潮後，許律雯接起原本由好友為鼓勵她所開設的「許律雯加油團」，開始親自經營粉絲團。最初經營粉絲團並非是為了激勵他人，而是為了讓自己變得更好而存在。但隨著文章篇篇累積，開始有越來越多人關注、留言，表示受到文章中的正面能量所鼓舞，也有粉絲私訊她，傳遞感謝，謝謝她，透過文章幫助他們走出低潮。

### 科普小知識－重症肌無力症

重症肌無力症是一個自體免疫性神經肌肉疾病，常是在神經科門診診斷出來，可發生在任何年齡層。症狀為肌肉無力跟容易疲憊，病人會覺得眼皮下垂、複視、口齒不清、吞嚥困難、手腳無力，早上起床時情況還好，到了下午就變差，在充足休息後又會改善，常有好好壞壞的現象，若影響到呼吸肌，甚至可能發生呼吸衰竭而需要插管跟呼吸器治療。

([https://org.vghks.gov.tw/cs/News\\_Content.aspx?n=9421B8044F817E10&sms=85E937390616C426&s=F86FE3C292AC907E](https://org.vghks.gov.tw/cs/News_Content.aspx?n=9421B8044F817E10&sms=85E937390616C426&s=F86FE3C292AC907E))



許律雯樂觀開朗的外表下隱藏了飽受「重症肌無力」所苦的身軀。



每當症狀發作，許律雯便須冒著休克的風險，進行血漿置換術。

親愛的同學們，閱讀完這一期的濱紛花園，是否讓你對「生命」有更多的想像呢？當我們突然遇到生命當中的挫折、無力，希望大家能夠像許律雯一樣，將負面的想法轉換成正向的能量，不輕易放棄。當然，若你自己或是發現身旁的同學，有遇到跨不過的心坎時，輔導室的大門永遠為你們敞開！

文章出處：生命力新聞網 (2018/01/20)

文章取自：<https://vita.tw/勇敢活出新自我-正能量帶給社會新力量-f7d21b8e54c7>